RITA CASTANHEIRA ALVES
PSICÓLOGA CLÍNICA INFANTO-JUVENIL

PREFÁCIO DE
MÁRIO CORDEIRO

Guia Prático para Todos os Pais

A PSICÓLOGA dos MIÚDOS

Dicas, exercícios e estratégias para educar os miúdos: sem stress, sem birras e sem dramas.

vogais

ÍNDICE

Prefácio, por Dr. Mário Cordeiro		**9**
Introdução		**13**
PRIMEIRA PARTE **ASSUNTOS DE TODA A VIDA E MAIS ALÉM**	1. Elogios — Use mas Não Abuse	**19**
	2. Rotinas — O Poder da Segurança e da Organização	**26**
	3. Frustração — O Maior Motor de Desenvolvimento do Mundo	**38**
	4. Autonomia — Saber Fazer Sem Mim	**50**
	5. Limites — Os Estabilizadores da Criança e do Adolescente	**60**
	6. Solidariedade — Saber Olhar para o Lado	**71**
	7. Errar — Saber Errar Sem Medo	**80**
	8. Arriscar — Saber Improvisar num Mundo Difícil	**88**
	9. Literacia Emocional — Chave para o Sucesso de um Filho	**100**
	10. A Família — Viver em Equipa	**115**
SEGUNDA PARTE **ASSUNTOS DIFÍCEIS**	11. Morte — Crescer Sem Todas as Respostas	**131**
	12. Doença — «Porquê a Nós?»	**148**
	13. Divórcio — «E Agora? Para Onde Vou?»	**162**
	14. Sexo e Não Só! — Acompanhar, Responder e Esclarecer	**177**
TERCEIRA PARTE **ASSUNTOS CHATOS**	15. Birras, Asneiras e Má Educação — Oportunidades ou Chatices?	**199**
	16. Adaptação à Escola — A Escola Não É Só uma Semana	**218**
	17. Dormidas, Refeições e Banhos — As Necessidades Básicas Deviam Ser Isso Mesmo, Básicas!	**238**
	18. Um Irmão É para Sempre — «Podemos Devolvê-lo?»	**252**

QUARTA PARTE **ASSUNTOS SÓ PARA CRESCIDOS**	19. «Não Gosto do Meu Filho» — O Filho Real Não É o Filho Idealizado	**269**
	20. «A Culpa É Sempre dos Pais» — A Gestão da Responsabilidade e da Culpa dos Progenitores	**276**
	21. «Vou Atirar-me da Janela!» — Quando Todas as Soluções Falham	**282**
	22. «Os Pais Também São Pessoas» — Conciliação do Papel de Pai Com os Restantes Papéis	**295**
Conclusão		**305**
Índice Temático		**309**
Agradecimentos		**318**

Aos meus pais.
Pelo maior privilégio da minha vida: ser vossa filha.

Prefácio

O que seria da vida sem afectos? É uma boa questão, quase impensável, mas quando nos deparamos com casos, infelizmente menos raros do que desejaríamos, de crianças que crescem desprovidas de um lar, de um meio ambiente com mimo e com falta de ensino e aprendizagem, então, sim, temos a noção real do que são vidas sem afectos, e do que isso pode representar de maléfico para o próprio e para os outros, gerando frustração e raiva, infelicidade e tristeza.

O que seria a vida sem se aprender e sem se ensinar? A vida desprovida daquilo a que, genericamente, se chama educação? Mas mais do que a palavra educação, que expressa a situação de alguém «que sabe muito» debitando informação e moldando aquele que «sabe pouco», ou seja, um processo unidirecional, o ensino/aprendizagem é um processo de crescimento sustentando e apoiado, mútuo e bidireccional, em que quem aprende também ensina e quem ensina também aprende, pelo que a renovação de atitudes e de comportamentos, motivada pela reflexão que cada situação nova nos sugere e cada frase do «outro» nos inquieta, nos torna melhores e mais capazes de ensinar... e aprender.

Inquietar. Palavra que, só de expressa, nos inquieta também. A própria palavra amedronta-nos mas, todavia, sem a inquietação — associada à insatisfação e a pensarmos que podemos ser melhores — não sairíamos do *status quo* e a Humanidade não teria evoluído, como evoluiu, para graus cada vez maiores de liberdade, responsabilidade,

sentido ético, prossecução e aplicação de direitos e deveres, ou seja, para patamares civilizacionais que nos foram afastando progressivamente da barbárie e das formas mais animalescas e cruéis de viver o quotidiano.

Se a inquietação é uma forma nobre de sugerir interrogações e o pôr em causa o que parecem dados adquiridos nos leva a um processo de aperfeiçoamento, que tem tanto de eficiente como de gostoso, este livro é o verdadeiro «facto à medida» dos pais e educadores que se sentem humanos e, portanto, frágeis; inquietos e, portanto, com dúvidas; vulneráveis e, portanto, com perplexidades.

Não há soluções mágicas... nem mesmo a do Astérix é infalível e já Aquiles também tinha o seu calcanhar... mas aquilo a que os anglo-saxónicos designam por *food for tought* é essencial para nos aperfeiçoarmos. É ao que este livro nos convida: pensar. Em primeiro lugar, pensar, reflectir, ponderar, parar o frenesim para saltarmos um bocadinho fora do quotidiano e de nós próprios e analisarmos o que andamos a fazer, sem imediatamente vir a Dona Culpa com o seu dedo acusador e condenar-nos sem nos ouvir. Não! Não é isso que este livro faz, pelo contrário. Inquieta, é certo, mas dá respostas, sugestões, dicas, ideias e exemplos, chama a atenção para alguns aspectos menos tidos em conta numa sociedade de «produção e votação», releva pensamentos e actos fundamentais para o ser humano, mas que, no espartilho economicista vigente que traduz tudo em euros, não fazem parte do «PSI-20» das nossas preocupações... mas deveriam fazer parte da nossa «PSI» ao lidarmos com os nossos filhos e educandos.

É curioso porque, ao ler e reler este livro, senti-me vivo. E senti-me humano. Diria que a Rita entende como poucos a ambivalência, a ansiedade, as preocupações, a «litigância interna», os conflitos que por vezes quase nos corroem e as falsas dicotomias que existem dentro de nós, alimentadas e estimuladas pelas pessoas que nos rodeiam e pela sociedade em geral: dar mimo ou educar? Ralhar ou fazer festinhas? Premiar ou castigar? Ter orgulho nos filhos ou cair no narcisismo? Falsas questões... porque esses «ou» é que estão fora do propósito e deveriam ser substituídos por «e».

Todavia, este processo tem de ter regras e nem sempre as situações são pacíficas, como tão bem descreve nos seus grandes capítulos dedicados aos assuntos «chatos», «difíceis» e «só para crescidos».

Com este livro podemos aprender muito, de uma forma não fastidiosa. Em primeiro lugar, quais as questões-base para um bom crescimento emocional e como descodificar alguns dos comportamentos que os nossos filhos exibem e que nos causam, tantas vezes, perplexidade, ou que só esperaríamos do filho do vizinho ou do menino que faz birras na esplanada. Depois, de uma forma muito prática, são identificados os sinais, as causas, a abordagem que cada situação deve ter e como reagir. Sem perder tempo com pormenores que ficariam bem num romance, mas que não se adaptariam a um livro que se pretende prático e que desencadeie acção, a Rita consegue interessar-nos e envolver-nos de modo a que apeteça ler e ler mais. Mais e mais, e que a cada passo da leitura pensemos no que andamos a fazer, sem elementos culpabilizadores mas, pelo contrário, com a satisfação de sabermos que podemos ser (ainda) melhores.

Este livro faz falta: é instrutivo, divertido e de fácil leitura. Podemos pedir mais? É que, ainda por cima, no final da leitura, sentimo-nos bem, confortáveis e bastante mais seguros, mesmo perante situações adversas e menos agradáveis, sim, porque a autora não foge a temas difíceis, como a morte, o divórcio ou as perdas.

Nota-se, na forma como o escreveu, que a Rita tem um vasto domínio da psicologia infantil e uma maturidade grande relativamente aos assuntos sobre os quais disserta. É sempre bom sentir essa segurança de quem transmite a mensagem, de um modo também ele afectuoso e não «de cátedra».

Obrigado, pois, por este livro. Estou certo de que este será, também, o sentimento dos leitores, quando terminarem de o ler, apesar de — estou certo — o retomarem vezes sem conta e aprenderem mais e mais com as várias visitas a este precioso guia de afectos.

Mário Cordeiro
Pediatra

Introdução

Mães e pais, estes assuntos são e serão para vocês. Uma espécie de psicóloga portátil.

Quando tinha 18 anos, passei por uma fase difícil. Talvez apenas por ser adolescente e por estar a construir a minha identidade. Todavia, foi má. Tão má que, durante alguns anos, não queria sequer falar sobre esses quase 12 meses, com medo de lá ir parar outra vez e não conseguir sair. Já estudava psicologia, muito no início, sem gostar e sem ter a mínima ideia daquilo que iria fazer, longe de saber que faria o que faço hoje e que estaria onde estou.

Por variadas razões, sentia-me muito triste, sem vontade de nada e, fisicamente, o meu corpo resolveu gritar. Emagreci cerca de dez quilos, fiquei doente e nada me fazia sentir bem. No dia em que celebrei o meu 19.º aniversário, fiz uma grande festa à noite, para me animar, pensava eu. Convidei muitos amigos e, mesmo sem força, fui jantar. Não correu bem; não estava bem e, exausta, cheia de vontade de chorar e sem conseguir comer, resolvi deixar a festa e fui para casa. Cheguei tarde, lembro-me. A minha mãe acordou e foi ter comigo à cozinha. Chorei, novamente. Nesse ano chorava demasiadas vezes, à frente de quem quer

que fosse; era muito constrangedor. Chorei, a minha mãe deu-me a mão, ouviu-me e, nessa noite, pela primeira vez, acho que consegui explicar o que realmente se passava comigo... à minha mãe. Ela ouviu-me, chorou comigo de vez em quando e fez-me festinhas e um chá. Foi-me dando sinais que me permitiram continuar, pelo seu olhar, pela compreensão, pela paciência... Não sei.

No final, disse-me: «Faz aquilo de que gostas e rodeia-te de quem te faz realmente bem.» Não sei se foi o que me disse, não sei se foi o apoio que me deu, não sei se tinha chegado o momento de, finalmente, melhorar. Sei que, depois das palavras da minha mãe, me senti tranquila. Como já não me sentia há muito tempo. Finalmente, estava descansada e menos angustiada.

No dia seguinte, as boas sensações ainda permaneciam dentro de mim e, devagarinho, comecei a deixar sair a tristeza, a fazer aquilo de que gostava e a estar com quem realmente me fazia bem — passei a ser mais como desejava. Acho que a minha mãe nunca percebeu como me «curou». Contudo, «curou» mesmo e eu nunca me esquecerei dessa força incrível. A força de mãe, da minha mãe.

Entretanto, o tempo passou. Cresci e trabalho com pais, numa base diária. Todos os dias aprendo com os pais que ajudo. Aprendo a admirar a energia, a coragem, a força e a ousadia de serem pais de carne e osso. E, todos os dias, me surpreendo e me fascino. Todos os dias quero retribuir a admiração e a empatia que sinto, com a minha ajuda, com o meu contributo, com o meu profissionalismo e com os meus conhecimentos. Todos os dias quero que sintam que vale a pena questionarem-se, quererem fazer melhor, arriscar e pôr-se em causa.

Foi assim que nasceu este livro. Uma obra que surge das partilhas dos pais que confiaram em mim e em neles mesmos, dos pais que querem fazer melhor e que percebem que são de carne e osso e, por isso, falíveis. Um livro que cresce através da acumulação de experiências e de histórias de famílias, tão diferentes e tão iguais, dos pedidos e das necessidades que me chegam; e de perceber que,

às vezes, os pais precisam de ter uma psicóloga dos miúdos mesmo ali, à mão de semear, na prateleira, para consultar quando a birra está no ar, quando a discussão rebenta, quando ocorre uma reacção preocupante ou quando é feita uma pergunta difícil. Ou, simplesmente, quando os pais precisam de ser compreendidos.

Um livro que se constrói porque há:

- **Assuntos de toda a vida e mais além** — os que devem ser pensados, explorados e conhecidos por todos os pais e que, às vezes, passam mesmo ao lado, durante toda a vida, mas que são indispensáveis;
- **Assuntos difíceis** — inevitáveis e dos quais não se deve nem se pode fugir;
- **Assuntos chatos** — dos quais toda a gente se queixa, mas que podem melhorar facilmente;
- **Assuntos só para crescidos** — que serão sempre só dos pais; assuntos em que eles pensam, às vezes, secretamente.

Este é um manual para pais, um manual para a vida de quem é pai ou mãe. Trata-se de uma obra que se pretende que tenha sempre à mão, para poder consultar, reflectir, desabafar, compreender e resolver. Como uma espécie de psicóloga dos miúdos numa versão portátil: que não age pelos pais, mas que os ajuda, ampara, compreende e orienta a todos os momentos do dia. Porque, afinal, os miúdos não vêm com manual de instruções e porque, se viessem, também não tinha piada nenhuma... Bem, de vez em quando até teria alguma piada...

Desfrutem.

PRIMEIRA PARTE

ASSUNTOS DE TODA A VIDA E MAIS ALÉM

1 • Elogios

Use mas Não Abuse

«E características positivas? O que é que reconhece de melhor no seu filho?»

De súbito, fez-se silêncio na consulta. Olharam um para o outro. O pai soltou um «oh» e a mãe encolheu os ombros: «Ele é mesmo muito difícil, cansa-me muito. Não consigo encontrar nada em que ache que ele é realmente bom.»

e·lo·gi·o

s.m., 1.ª pess. sing. pres. ind. de elogiar

Palavras em louvor de alguém; panegírico; louvor; encómio.

O elogio é um assunto de toda a vida e mais além. É uma ferramenta que devemos usar (mas sem abusar) no crescimento dos filhos, nas pequenas e nas grandes coisas. É frequente dizerem-me: «Se o elogio, ele habitua-se e não procura fazer melhor. Não pode ficar convencido de que já faz bem, pois ainda se resigna.» Esta ideia não é verdadeira; a resignação não acontece devido ao elogio. Privarmos os nossos filhos dos elogios não tem qualquer eficácia. E o mesmo acontece com os adultos, já agora.

O elogio é uma ferramenta essencial desde o nascimento, tal como sussurrar baixinho nesse momento único: «Foste tão corajoso ao vir ao mundo. És um bebé tão simpático. Estou tão feliz que faças parte da nossa vida.» É um motor educativo de extremo poder, com resultados incríveis quando aplicado bem e regularmente, premiando as conquistas, mesmo as pequenas, e ajudando o seu filho a conhecer o certo, o caminho a seguir, e a não repetir o errado. É determinante para o desenvolvimento da auto-estima, da persistência e da motivação.

A vida faz-nos esquecer o elogio, a capacidade de, diariamente, de alguma forma, premiarmos os bons comportamentos dos nossos filhos. Porque a escola correu mal, porque fez uma birra e não quis ir para o banho, porque foi desobediente ou porque estamos tão cansados que só queremos despachar tudo rapidamente e parece que não temos tempo. E se eu lhe disser que não é preciso tempo? E se eu lhe disser que, quando praticamos o elogio, ele se torna, nos momentos certos, a chave para a melhoria dos vossos dias e para a construção do adulto feliz e confiante por que todos os pais anseiam?

É muito importante no desenvolvimento de qualquer ser humano.

Vale a pena reflectir

Como funcionam os elogios em sua casa? Costuma elogiar o seu filho? É chegado o momento de «medir» o seu elogio. Deixo-lhe o termómetro do pai elogiador, um conjunto de questões para reflexão.

TERMÓMETRO DO PAI ELOGIADOR
«Elogio muito, pouco ou nada?»

- «Quando foi a última vez que elogiei o meu filho? E porquê?»
- «Em 30 segundos, consigo lembrar-me de três aspectos para o elogiar?»
- «Há quanto tempo não me elogiam?»
- «Em casa, elogiamo-nos?»
- «O meu filho já me elogiou? Quando?»
- «Na escola, costumam elogiar o meu filho? Porquê?»

O ELOGIO PERMITE:

- Distinguir o certo do errado;
- Saber o que é apreciado e o que se espera da criança;
- Desenvolver o sentido de auto-eficácia;
- Aumentar a cumplicidade e o afecto entre pais e filhos;
- Desenvolver a automotivação e a autoconfiança;
- Prevenir birras, indisciplina e chamadas de atenção pela negativa.

O ELOGIO NÃO IRÁ:

- Gerar, nas crianças, a ideia de que se consideram superiores aos outros;
- Fazer com que ignorem os bons comportamentos e as acções dos outros;
- Levar a que os seus filhos deixem de fazer o que devem;
- Criar na criança falta de ambição, obstinação ou concentração num objectivo;
- Gerar maus hábitos.

Regras a não esquecer

- Seja criativo, sempre;
- Não elogie comportamentos errados ou que se pretendem diminuir;
- Elogie os comportamentos e acções que se pretendem incrementar e/ou manter;
- Mesmo em fases ou dias com muitas birras ou indisciplina, descubra um pequeno gesto que possa ser reforçado num momento de tranquilidade;
- Nunca elogie e de seguida refira uma acção passada negativa, como: «Gostei mesmo de hoje teres vindo para a mesa assim que te chamei, que orgulho. Estás a ver? Não é como no resto da semana, quando tenho sempre que gritar contigo»;
- «Tu consegues muito melhor» ou «onde estão os cinco por cento que faltam para teres cem?» Estas frases não são por si só elogios. Para ser um elogio é preciso que haja enfoque apenas no que a criança conseguiu e não no que ainda pode alcançar;
- Evite possíveis comparações, tanto específicas («Boa! Muito bem, já pareces a tua prima») como mais gerais e vagas («És o miúdo mais lindo de todos!»). Opte por focar-se só no seu filho («És um miúdo lindo!)»;
- Seja autêntico e transparente: escolha uma acção ou um comportamento para elogiar em que reconheça efectivamente o esforço do seu filho.

Mas será o elogio realmente assim tão importante? Para perceber por que motivos este é um assunto para toda a vida e mais além, proponho que faça uma viagem pelo mundo da crítica e do «ralhanço».

E se todos ralhassem consigo? — O poder do elogio

E se todos os dias alguém lhe dissesse para não se vestir como se veste, para corrigir a forma como se movimenta e o modo como fala? Provavelmente, não saberia como alterar esses hábitos, sentiria que não os sabe fazer bem ou questionaria porque é que só lhe dizem como não fazer.

E se quando tentasse corrigir, cada aproximação sua ao que lhe é imposto não fosse reconhecida e lhe continuassem a apontar apenas o que ainda não está exactamente como é suposto? Provavelmente, em alguns casos e com tanto reparo, deixaria de dar atenção ao que lhe dizem, porque chegaria à conclusão de que, fizesse como fizesse, nunca obteria exactamente o que lhe é pedido.

Agora pensemos nos nossos filhos. Em casa, na escola, nos tempos livres e nas actividades que praticam fora da escola, estão todos os dias à prova, em crescimento e a fazer coisas novas; é uma roda-viva de tentativas e erros. E tantas vezes, sem darmos conta, dizemos-lhes: «Não é assim. Faz desta forma. Tens de tentar de outra maneira. Não é assim que te deves sentar. Come como eu. Conversa num tom baixo. Não reboles no chão! Não faças isso, que vais entornar... Eu faço, porque tu ainda não consegues.»

Se parássemos para escutar o número de vezes que lhes dizemos como não devem fazer algo, certamente perderíamos a conta. Com tais atitudes, acabamos por ter um resultado contrário ao desejado. A mensagem que lhes transmitimos, de tantas vezes repetida e por tanta gente, deixa de fazer sentido ou de ter a importância devida.

A verdade é que as crianças estão todo o dia expostas à correcção do que fazem, de como agem, do que experimentam, do que ensaiam... Para que aprendam o que queremos ensinar-lhes, cada passo que dão na direcção certa é uma vitória e deve ser festejado como tal. Isso dá-lhes segurança, motivação e interesse em chegar mais perto do objectivo.

Também é verdade que nós, adultos, quando temos uma nova experiência, precisamos de mexer, de tentar, de falhar, de repetir e voltar a tentar para melhorarmos o nosso desempenho. E todos

nós queremos feedback, para saber em que direcção caminhamos, o que não conseguimos ainda fazer e como podemos proceder para nos aproximarmos do objectivo. Acima de tudo, precisamos que alguém valorize o que temos feito e o que tentámos; e necessitamos principalmente que reconheçam o facto de estarmos a tentar, de arriscarmos. Isto é algo por que ansiamos e sentimo-lo como uma vitória sempre que o recebemos.

Em casa, com os filhos (e não só), é frequente esquecermo-nos de que é essencial deixá-los arriscar, valorizar a iniciativa de quererem ser eles a encher o copo de sumo, a pôr a mesa, a calçar os sapatos ou a tomar banho. Sim, a casa de banho ficará mais molhada do que é costume, gastará mais água, a toalha da mesa ficará ensopada de sumo, os sapatos podem ser calçados ao contrário e tudo isto dá trabalho, bem sei. Porém, é certo, também, que se da primeira vez entorna o sumo todo, da segunda já se vê sumo no copo e na terceira tentativa metade do copo já ficará cheio. Em cada conquista estamos lá, claro, para exemplificar o que ainda não está correcto, mas sobretudo para fazer uma festa: «Boa! Conseguiste fazer ainda melhor! Estás mesmo crescido!»

Elogiar o seu filho, na medida certa e de forma adequada, irá surpreendê-lo, reforçar a autoconfiança, aumentar a autonomia e deixá-lo entusiasmado pelas suas conquistas. Deixe-o arriscar, dê-lhe os parabéns por isso, faça uma festa... Em suma, proporcione a construção dos sucessos pelo seu filho.

Ponha uma toalha de plástico na mesa. Lance o desafio: Quem conseguirá encher melhor o copo? No entanto, lembre-se: acima de tudo, elogie o seu filho.

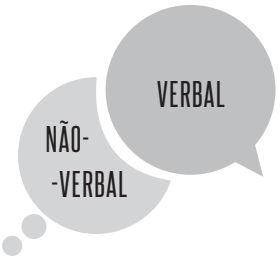
Vamos exercitar esses elogios

Exercício Treino de elogio 1

Pegue numa folha e numa caneta e aponte todas as características positivas do seu filho. Não se esqueça de nenhuma. Guarde a folha

numa gaveta. Pelo menos, uma vez por semana, abra a gaveta, tire a folha e leia o que escreveu. Relembre-se por que razão atribuiu ao seu filho cada uma das fantásticas características escritas por si.

Exercício Treino de elogio 2



Dar um abraço	«Gosto tanto quando tu...»
	«É simpático quando tu...»
	«És mesmo um(a) menino(a) crescido(a)...»
Dar uma pancadinha no ombro	«Foi magnífica a forma como tu...»
	«Bom trabalho!»
Afagar o cabelo	«Muito bem! Que espectáculo!»
	«Fantástico!»
Passar o braço à volta da criança	«Uau, ages mesmo como um crescido quando...»
Sorrir	«Sabes, há seis meses não conseguias fazer isso tão bem como consegues agora. Estás mesmo a crescer depressa!»
Dar um beijo suave	«Lindo! Boa!»
Fazer o gesto de «polegar para cima»	«Espera até eu contar à mãe/ao pai a forma tão acertada como tu...»
	«Que coisa tão simpática de se fazer!»
Piscar o olho	«Fizeste isso tudo sozinho. Boa!»
	«Por te portares tão bem, tu e eu vamos...»
Bater as palmas	«Tenho muito orgulho em ti quando...»
	«Gosto sempre muito quando nós... como agora.»

2 • Rotinas

O Poder da Segurança e da Organização

«E a história, pai? Falta a história antes de dormir.»

Passado um minuto, adormeceu.

ro·ti·na
s.f.
Caminho já trilhado ou sabido = ROTINEIRA; prática constante, em geral = COSTUME, ROTINEIRA; hábito de fazer uma coisa sempre do mesmo modo = ROTINEIRA; sequência de instruções ou de etapas na realização de uma tarefa ou actividade.

Grande parte de nós, adultos, quer, na maioria do tempo de trabalho, que as férias cheguem e com elas a ausência da obrigatoriedade de horários, de obrigações com dia e hora marcados. Sentimos que vivemos num sistema em que é difícil introduzir novidade, diferença e surpresa. Estamos saturados da inevitável rotina de todos os dias e de todas as noites, semana após semana.

Será que as crianças também se saturam de um dia após dia sempre igual? Provavelmente, as mais crescidas talvez. Porém, quanto mais pequenas, mais gostam da rotina. «Como é possível?» — questionam-se alguns adultos. «Não é possível que as rotinas satisfaçam quem quer que seja...» — estará, certamente, a pensar. Na verdade, devido à imaturidade psicológica e neurológica dos bebés e das crianças pequenas, é difícil que os mesmos tenham noções de espaço temporal e de organização do tempo, pelo que as rotinas funcionam como as primeiras organizadoras da vida de todos nós. Quando somos pequenos, elas servem para nos ajudar a dominar o mundo ainda desconhecido e com tantas possibilidades. Auxiliam-nos a prever o que irá acontecer e de que forma o ambiente à nossa volta — e tudo o que dele faz parte — se organiza, conjuga e acontece e, também, quando acontece, como uma espécie de relógio quando ainda não se sabe ver as horas. Consequentemente, proporcionam tranquilidade e segurança aos bebés e crianças pequenas, contribuindo para a diminuição da ansiedade nos primeiros anos de vida.

Os pais com crianças nos primeiros meses e anos de vida deverão estipular, cumprir e ajustar hábitos, fazendo, nestes primeiros tempos, um esforço adicional e todas as mudanças possíveis para

garantir que sejam cumpridos. Tal esforço pode implicar alterações na vida profissional e/ou na vida familiar, mudança de residência ou o apoio de outros adultos próximos da criança e dos pais. Na maioria dos dias, deve garantir-se que estão reunidas as mesmas condições, ou condições muito semelhantes (local, horário e procedimentos), no que respeita às refeições, à higiene pessoal, ao sono e até ao tempo livre. Isso é essencial nos primeiros anos de vida de uma criança e contribui para uma boa saúde mental e para um adequado desenvolvimento físico e psicológico. Digo *na maioria dos dias* e *semelhantes* porque é preciso não esquecer em que contexto vivem, actualmente, os adultos em idade activa profissional que mergulham no desafio de ter filhos. Encontro-os tantas vezes no meu consultório.

Pensando num casal parental, quer viva junto ou não, o mais provável é que ambos os elementos tenham o seu emprego, com horários de trabalho superiores às oito horas diárias, por vezes não fixas e nem sempre coincidentes com o horário escolar dos filhos. Nestes casos, o cumprimento das rotinas, nas diferentes dimensões, revela-se uma missão quase impossível e, em muitas situações, frustrante. Actualmente, assistimos à necessidade crescente do apoio dos avós ou de outros adultos significativos, que acabam por cumprir parte destas tarefas rotineiras. Ou, por outro lado, temos uma escola que é quase mais casa do que a própria casa, pelo número de horas que as crianças lá passam. Chega-se tarde a casa e ainda é preciso fazer o jantar; no caso das crianças mais velhas, há trabalhos de casa para rever, banhos por tomar e sono por repor. É difícil cumprir a rotina de cada uma destas dimensões, com o cansaço, a falta de tempo entre pais e filhos e a vontade de brincar livremente em casa. Instala-se o ciclo: não se cumprem os hábitos; a desorganização, a imprevisibilidade e a ansiedade aumentam nos mais novos; e aumenta, também, a dificuldade de gerir e de instalar rotinas. Neste caso, «há que parar e jogar com o que se tem». É o que costumo dizer aos pais, ajudando-os a organizar o tempo e a fazer mudanças para

cumprir algumas rotinas, quando não é possível cumpri-las todas. É importante sermos justos e razoáveis com as nossas possibilidades e não jogar na esfera do irreal e do hipotético, sob pena de não se chegar a solução alguma. Devemos ser justos com o papel de pais e com os nossos filhos e fazer algumas concessões e cedências, o que pode implicar adiar um plano profissional ou não atingir nesse ano a posição que se idealizava. Em contrapartida, estaremos a contribuir para a tão desejada saúde mental dos filhos.

A escola e o cumprimento dos seus horários e rotinas são elementos extremamente organizadores, pelo que é importante que escola e família estejam em consonância nesta tarefa. Tenho conhecido algumas famílias que, por disponibilidade extrema ou horários muito flexíveis, não garantem a assiduidade e/ou pontualidade da criança na escola, o que dificulta a integração, a adaptação e o sentimento de pertença da criança no ambiente escolar. Mais uma vez, tal situação compromete a organização, a previsibilidade e a segurança, tão importantes para o seu desenvolvimento. A escola pode ajudar a família e vice-versa, num trabalho de equipa essencial para a educação equilibrada e ajustada às necessidades dos mais pequenos.

Se é essencial ter um plano diário de hábitos rotineiros, também é preciso saber ou lembrar que a rigidez extrema em relação ao mesmo é prejudicial: não permitir mais umas horas de brincadeira na noite de Natal ou de aniversário, não comer fora durante a semana porque não é hábito ou ter de tomar banho mesmo tendo um novo jogo ou não vendo o pai há alguns dias, priva a criança de momentos especiais e memoráveis e, por isso, cheios de valor e de aprendizagem. Por outro lado, priva-a da capacidade de improviso, de lidar com a imprevisibilidade excepcional ou de se adaptar à mudança. Pontualmente, é positivo e deve acontecer, podendo até explicar-se à criança os motivos da excepção ou reforçá-los, no caso de os ter percebido sem explicação. Não só é importante abrir excepção à rotina, como dentro da mesma deve haver um momento sem que ela exista efectivamente, um tempo não estruturado, para que a criança

o ocupe como desejar. Com o crescimento, e no caso dos adolescentes, o cumprimento dos hábitos rotineiros pode ser cada vez mais flexibilizado e deixado ao seu critério, promovendo a manutenção de rotinas que contribuam para a coesão familiar, a comunicação entre pais e filhos e as regras e os hábitos da casa, que deverão continuar a ser cumpridos por todos. Não deixa de ser importante que o adolescente continue a ter as suas rotinas, especialmente no tempo de aulas. No entanto, já adquiriu uma noção temporal diferente e maior autonomia, começando a sentir necessidade de gerir o seu tempo. Essa responsabilização pode ser gradualmente concedida.

Ainda no caso dos mais novos, é importante estar atento ao pedido de rotinas. Geralmente, as crianças reclamam na ausência das mesmas, mostrando sinais de desregulação emocional, desobediência excessiva, irritabilidade, indisciplina, perturbações do sono, entre outros. É fundamental que os pais estejam atentos a estes sintomas, interpretando-os como um pedido de rotinas. Não espere que não reclamem, seja para ir dormir ou para ir para o banho, mas garanto que é uma reclamação saudável e que, mais tarde, será agradecida.

Vale a pena reflectir

Há rotinas lá em casa? Ou só de pensar nisso fica irritado? É difícil quebrar a rotina?

TERMÓMETRO DAS ROTINAS

Demasiadas rotinas, muitas, poucas ou nenhumas?

- Têm horários diários para as diferentes tarefas?
- Na maior parte da semana, conseguem cumprir aquilo a que se propõem e dentro dos horários?
- No caso das crianças pequenas, há uma hora específica para irem para a cama? É cumprida?

- Têm um dia sem rotinas, em que a maioria das tarefas, dos horários e das condições previstas não tem de ser cumprida?
- Como se sente quando não consegue cumprir a rotina estipulada?
- Dá importância às rotinas para o funcionamento da sua família?
- De que forma é que o seu filho reage às rotinas?
- O seu filho tem tempo livre dentro das rotinas? E os pais?
- O que poderia mudar na sua vida para cumprir alguma rotina que não tem e gostaria de ter?

AS ROTINAS NA INFÂNCIA PROMOVEM:

- Segurança;
- Previsibilidade;
- Tranquilidade;
- Organização;
- Tempo;
- Harmonia;
- Crianças mais saudáveis;
- Regras e limites;
- Coesão familiar.

AS ROTINAS NA INFÂNCIA NÃO PROMOVEM:

- Tédio;
- Desobediência por habituação;
- Saturação;
- Desafio e oposição pelas crianças;
- Crianças aborrecidas;
- Crianças sem criatividade;
- Incapacidade para improvisar;

- Pensamento rígido ou inflexível;
- Conflitos familiares.

Cuidados a ter numa vida rotineira

- Dar espaço para momentos descontraídos e excepções à rotina (por exemplo, em ocasiões especiais, a meio de uma semana difícil...);
- Dentro da rotina, promover momentos livres para as crianças e os jovens fazerem o que quiserem;
- Encontrar formas de tornar as rotinas um conjunto de estratégias e procedimentos adquirido e conhecido por todos e implementado de forma automática e sem grande esforço;
- Ter noção e consciência das rotinas que não se conseguem instalar e aceitar as limitações de cada momento;
- No caso de filhos adolescentes, diminuir as rotinas definidas pelos pais e dar-lhes espaço e confiança para, gradualmente, gerirem as suas, continuando, no entanto, a fomentar regras e hábitos importantes para o bom funcionamento familiar e para estimular a ligação entre os diferentes elementos.

A Sara tem 5 anos e vive com a mãe e o irmão mais novo. Os pais estão divorciados e ela vê o pai esporadicamente, sem dias definidos. Chega ao meu consultório acompanhada pelos pais, que mostram a sua preocupação com as reacções e os comportamentos da Sara, especialmente para com a mãe: «A Sara não se consegue controlar, faz muitas birras, não é capaz de cumprir um pedido que lhe faça, seja para ir para o banho ou para ir dormir. O que acontece é que recusa e inventa mil e uma desculpas para fazer tudo menos o que lhe digo. Vou pedindo com jeito, até ao

ponto de estar exausta e gritar com ela, o que leva a que comece a bater com a porta, a empurrar-me e a partir tudo o que encontra pela frente.»

A Sara ouve a mãe e olha para mim, séria, quase sem falar. Diz apenas que não consegue controlar-se. Está com o pai esporadicamente e, com ele, este tipo de situações não acontecem porque, segundo o pai, «há regras e horas para fazer as coisas. E se não as fizer, há consequências».

Os pais estão preocupados e dispostos a ser ajudados. Apresentam dificuldades em colaborarem um com o outro, mas estão dispostos a tentar.

Com o avançar da consulta, é possível perceber que a Sara tem poucas rotinas ou ausência total de algumas delas. A mãe não consegue levá-la sempre à escola, porque se atrasa ou porque há dias em que tem de ir cedo para o trabalho. Como moram ao lado dos avós maternos da Sara, são eles que levam a menina à escola, quando a mãe se atrasa ou tem de entrar mais cedo. A Sara e o irmão nunca sabem verdadeiramente como será cada manhã. Sabem que, na maioria das vezes, irão para a escola, mas nem isso é certo. Frequentam a mesma escola, em salas diferentes. Fui-me apercebendo, com a ajuda dos pais, que é comum não irem à escola todos os dias da semana ou chegarem antes das dez horas da manhã. A mãe explica: «Muitas vezes estão cansados, porque o tempo passou e acabaram por se deitar tarde, devido às birras. Os meus pais deixam-nos dormir mais um bocadinho. Às vezes, quando um dos dois tem tosse ou está mais birrento, acabam por não ir. As educadoras já me disseram para não o fazer, mas confesso que nem sempre estou por dentro do que acontece depois de ir para o trabalho.»

O pai encolhe os ombros e revira os olhos. Acrescenta que ele próprio já se ofereceu para dar mais apoio de manhã e para, em dias estipulados, ser ele a levar os filhos à escola. A mãe não se manifesta.

No final do dia, a Sara e o irmão nunca sabem muito bem quem irá buscá-los. Por vezes vai a mãe, outras vezes os avós,

a tia Paula ou, de vez em quando, o pai. Esperam pela mãe, na casa de quem os for buscar. Quando são os avós, a mãe sabe que é mesmo ao pé de casa e acaba por aproveitar e trabalhar mais um pouco, o que leva a que o banho e o jantar sejam dados pelos avós na casa dos mesmos ou, às vezes, em casa pela mãe, mas já muito tarde. «Nunca temos tempo para brincar com a mãe, nem que seja um bocadinho. Tem sempre de fazer o jantar ou diz-nos para irmos para a cama», acrescenta a Sara, com um ar triste. «Sim, e as birras que a Sara faz também não ajudam nada a que sobre tempo para brincar... Não é Sara?», pergunta a mãe, virando-se para a menina.

A hora de dormir é sempre diferente, essencialmente porque nem sempre é em casa. Na mesma semana, há noites na casa dos avós, outras com o pai e outras na cama da mãe, porque as birras tornam-se difíceis de gerir. Não resta tempo para ler uma história ou para uma conversa antes de dormir. Quando acabam o dia com a mãe, é frequente irem tarde para a cama e com a Sara a chorar. «De manhã, já se sabe... Está estafada. E eu também.»

A consulta continua e a dificuldade em cumprir rotinas e estabelecer hábitos nesta família é visível para todos, creio que até para os próprios pais. Há outro tipo de problemáticas e práticas parentais a precisar de ajustes que é de imediato identificado, mas a Sara está a pedir rotinas e organização. Os sintomas que preocupam os pais, entre outros factores, estão a ser causados pela dificuldade em estabelecer hábitos e a Sara está a precisar e a pedir que o façam. É preciso, o mais possível, uniformizar o dia destas crianças e aumentar a previsibilidade das suas semanas. Pai e mãe podem fazer alguns ajustes e ter mais controlo daquilo que acontece aos filhos.

A explicação da necessidade de rotinas é feita aos pais e, entre outro tipo de ajustes, faço com eles um trabalho imediato de organização diária, que passa muito também pela cooperação entre pai e mãe e pela cedência de cada um. Ter pais mais organizados e com controlo do que fazem, têm e precisam gera crianças mais seguras

e tranquilas. Em pouco tempo, e apenas com as primeiras mudanças e o estabelecimento de pequenas rotinas, a Sara mostra uma melhoria nos seus comportamentos e reacções. O dia-a-dia desta família ganha com isso e os seus elementos entram num ciclo positivo que, por si só, se alimenta e gera mais rotinas positivas e mais tempo útil e benéfico para todos juntos e para cada um, individualmente.

Quando estamos dentro do nosso próprio novelo de desorganização, é frequente sermos nós quem tem a maior dificuldade em ver soluções. Parece que o tempo não chega, achamos que não conseguiremos mudar nada, nem alterar um minuto ou um hábito que seja. A visão distanciada e objectiva de alguém técnico, com capacidade para observar e relacionar todas as variáveis específicas do sistema, poderá ser a solução para devolver às «Saras» que por aí andam a previsibilidade, a segurança e a tranquilidade necessárias para um desenvolvimento psicológico e mental saudável. E já agora aos pais também.

Estabelecer rotinas requer tempo, planeamento, reformulação e um processo de tentativa e erro.

Deixo-lhe algumas **estratégias e truques** que poderão ajudar a **instalar rotinas** no dia-a-dia da sua família. Nem todas as estratégias funcionarão em todas as famílias da mesma forma, mas nenhuma delas será inútil ou impossível de aplicar.

- Deixe roupas, mochilas e tudo o que for possível preparado de véspera;

- Faça um relógio de rotinas, com recurso a desenhos e/ou imagens, para que os seus filhos, especialmente se forem

pequenos, possam integrar e adquirir as rotinas diárias de forma mais simples e imediata;

- Estabeleça e identifique tarefas específicas (substitua um vago «despacha-te» por tarefas concretas, como «vai calçar os sapatos» ou «vai lavar os dentes»);

- Antecipadamente, dê a conhecer o plano às crianças (a caminho de casa, após as aulas, por exemplo);

- Certifique-se de que conta com o apoio do outro progenitor em dias alternados ou estabelecidos previamente, mas fixos, sempre que possível;

- Desenvolva o espírito de equipa e colaboração, elogiando todos os envolvidos pela sua contribuição (atribua funções e tarefas a cada um dos elementos da família, de acordo com a idade, as características e a disponibilidade, e torne-as habituais — por exemplo, os seus filhos podem ser responsáveis por pôr e levantar a mesa todos os dias, enquanto os pais, ou a mãe ou o pai, fazem o jantar);

- Fomente a noção de espaço temporal e de organização de tempo, adaptada à idade dos seus filhos (por exemplo, ajudando-os a compreender como podem aproveitar o tempo antes do jantar; relembrando-lhes que horas são, quanto tempo dispõem até serem horas de ir para a cama e que tipo de actividades podem fazer nesse tempo);

- Crie rituais para refeições e, especialmente, para a hora de deitar (por exemplo, a leitura de uma história);

- Previna, mas não muito: «Daqui a dez minutos, arrumamos tudo e vais para a cama»;

- Aprenda a estabelecer prioridades e a adiar planos. Nem sempre o momento é o ideal para investir mais na sua carreira, especialmente se o plano de implementação de rotinas estiver em curso e tiver filhos pequenos que precisem muito de si;

- Conte com os seus filhos mais velhos para, sem prejuízo das suas obrigações escolares, o ajudarem a cumprir as rotinas;

- Invista em receitas simples e fáceis de confeccionar;

- Faça um plano daquilo que se propõe realizar durante a semana e organize todas as tarefas e actividades com tempo;

- Ajuste expectativas e conheça os seus próprios limites e os do seu núcleo familiar;

- Converse com a sua família sobre a importância e a necessidade de todos colaborarem nas tarefas;

- Atribua temas aos dias, para facilitar a organização;

- Abra excepções (um jantar fora num dia especial, deitar mais tarde para ver um filme em família, comer na sala...);

- Acredite que é capaz;

- Seja seguro a ditar os hábitos e as rotinas;

- Admita mudanças e alterações.

TODOS OS PAIS JÁ FIZERAM A PERGUNTA: «PORQUE É QUE O MEU FILHO NÃO VEIO COM MANUAL DE INSTRUÇÕES?»

TODOS OS PAIS sabem que ser mãe, pai e educador não é uma tarefa fácil; **TODOS OS PAIS** em algum momento, já ficaram sem respostas e sem saber o que fazer; **TODOS OS PAIS** precisam de uma mãozinha de vez em quando (mesmo que não o admitam!).
Mas sabe que mais? É normal que os pais tenham medo e se sintam inseguros face à educação dos filhos. Porque, afinal de contas, os pais não são super-heróis nem têm de ser!

A Psicóloga dos Miúdos é o **guia prático obrigatório** para todos os pais de carne e osso.
Um livro para ter sempre à mão, com reflexões, exercícios, dicas, regras, sugestões e ideias concretas que o ajudarão a simplificar o dia-a-dia familiar. Saiba como pode educar os seus filhos sem dramas e sem stress, sejam eles bebés, crianças ou adolescentes.

APRENDA A:

Elogiar o seu filho e a reforçar atitudes positivas • Orientar, impondo limites • Lidar com as birras e com a má educação, fazendo disso uma oportunidade para educar • Responder a questões sobre temas complicados como a morte, o sexo ou a doença • Conciliar o seu papel de pai com todos os outros papéis que desempenha • **E muito mais!**

Veja o vídeo de apresentação deste livro.

www.vogais.pt

vogais
com todas as letras

ISBN 978-989-8491-35-0
9 789898 491350
Puericultura